



◆ 地震が起きてからの行動

地震発生～2分

まずは自分の命を守る

- ・グラツと揺れがきたら、まずは頭を守ります。近くにクッションや毛布があればかぶります
- ・大型家具の下敷きにならないように逃げる
- ・テーブルや机の下など安全な空間に入る
- ・安全な場所で揺れが収まるのを待つ
- ・火のそばにいたら、すぐに消火
- 消火できない場合はすぐ避難



落下物から頭部を守る



火の元を確認
※出火したら初期消火



ガスの元栓を閉める
※器具の安全が確認できるまで

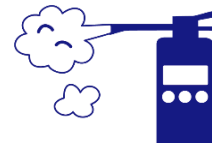
地震発生 2～5分

揺れがおさまったら慌てず行動開始

- ・自分の安全を家族に知らせる
- ・外出家族の安否を確認
- ・家族の状況を被災地以外の親戚などに知らせる
- ・靴屋厚手のスリッパをはいて、足を保護する
- ・玄関ドアや窓を開け、避難路を確保する
- ・コンロの火やガスの元栓を確認
- ・出火したら、落ち着いて消火にあたる
- ・消火できずに火が広がったら、すぐに避難。口や鼻をハンカチやウエットティッシュで押さえ、煙を吸い込まない様に、低い姿勢ではうようように移動する
- ・電化製品の電源を切る(コンセントから抜く)
- ・本震がくる可能性もあるので、様子を見ながら、被害状況を確認
- ・津波や山崩れ、がけ崩れの危険地帯はこの時点で避難



安否確認と
負傷者の救護



初期消火



地震発生 5～15分

家族の命を守る

- ・家族が下敷きになっていたら、救出活動を。自分の手にあまれば人を呼ぶ
- ・家族が負傷したら、安全な場所できちんと応急手当。救急車はすぐに来ないケースも多い
- ・自分が下敷きになってしまったら、子どもに近くにいる大人を呼んでもらう
- ・長時間下敷きになっていた人たちは、クラッシュ症候群を疑おう
- ・家の中をチェックして、危険な箇所や火災の可能性がないかどうかを確認
- ・外出中の家族には、あらかじめ決めておいた方法で連絡する

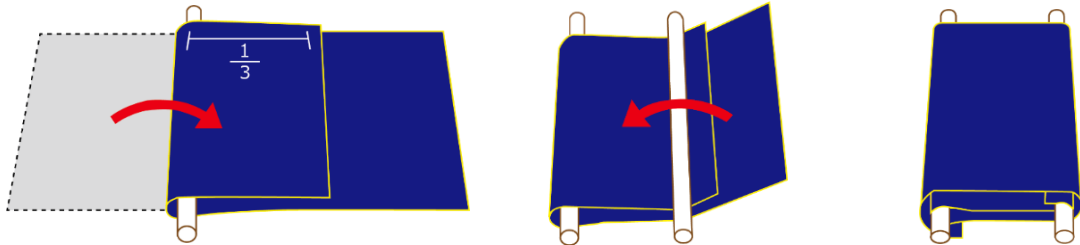




地震発生 15分～半日

隣近所で消火、救出、救護活動

- ・隣近所に火災が発生していないかを確認
- ・火災が発生していたら、近くの人に声をかけ、協力して消火にあたる。大災害になるまえに消火することで町や家族の財産を守る
- ・隣近所の人々が下敷きになっていないか確認
- ・けが人にはできる限りの応急手当を
- ・ラジオや携帯電話などで被害状況を確認する



- ・閉じ込められた人の捜索（室内、エレベーターなど）、救助、救出
- ・要支援者サポート（見守り、声掛け）
- ・子供のケア（親が戻らない子供の預かり）
- ・地震の揺れで散乱した室内の片付け
- ・自宅のトイレ対策
- ・災害状況・近隣状況確認

半日以降

家族が力をあわせて生き延びる

- ・被害に応じて、自宅にとどまる、避難する、疎開するなどを判断
- ・食糧、水など使用可能か確認
- ・トイレが使えなくなったら、簡易トイレを確保する
- ・自宅の照明対策
- ・寝る場所の確保と寝具の確保
- ・役所からの情報収集のために交代で避難所へ通う
- ・給水活動、配給食糧などの情報を正しく収集する

- ・避難する場合には、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とし、まだ水が出るようなら、バスタブなどに貯めておく。戸締りをし、玄関には避難先を書いた紙を貼っておく
- ・損傷個所の確認と修繕箇所の記録
- ・不審者の侵入防止監視